

# SEMANA 1

# Recetario



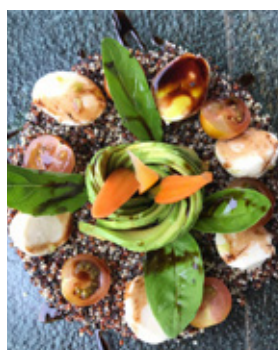
## DESAYUNOS

- Apple Pie Smoothie 🌿 ..... 2
- Panqueques de Zanahoria 🌿 ..... 3
- Egg Muffin 🌿 ..... 4
- Reese's Oatmeal 🌿 ..... 5
- Almond Joy Smoothie 🌿 ..... 6
- Cinnamon Rolls 🌿 ..... 7



## ALMUERZOS

- Barquitos de Zucchini 🍖 ..... 8
- Quinoa Capresse 🌿 ..... 9
- Hamburguesas de Garbanzos 🌿 ..... 10
- Very Berry Salad 🍖 ..... 11
- Buda Bowl 🌿 ..... 12
- Pasta con Pesto de Culantro 🍖 ..... 13



## CENAS

- Atún Veraniego 🐟 ..... 14
- Cauliflower Pizza 🌿 ..... 15
- Salpicón de Pollo 🍖 ..... 16
- Berenjenas Italianas 🌿 ..... 17
- Hamburguesa de Atún 🐟 ..... 18
- Rainbow Bowl 🍖 ..... 19





# Panqueques de zanahoria

## INGREDIENTES

- ½ taza de hojuelas de avena
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 chorrito de leche vegetal
- canela
- 1 huevo entero
- 2 cucharadas de yogurt vegetal

## PREPARACIÓN

- 1 Licuar y cocinar por ambos lados en una sartén.
- 2 Decorar con yogurt y canela.





# Quinoa Capresse

## INGREDIENTES

- ½ taza quinoa tricolor
- 1 huevo duro
- hojas de albahaca
- ¼ de palta
- tomates cherry
- vinagre balsámico
- sal de maras y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- 1 Lavar bien la quinoa hasta que no haga espuma.
- 2 Hervir la quinoa hasta ver que le salga una "colita". ¡Eso significa que ya está lista!
- 3 Servir en un plato, decorar con el huevo, tomate cherry, albahaca y palta.
- 4 Aderezar con vinagre balsámico, sal de maras y pimienta.



# Berenjenas Italianas

## INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 80 gr de queso vegano tipo mozzarella
- salsa de tomate:  
¼ de cebolla morada y 1 tomate ambos en cuadraditos
- aceite de coco o ghee

## PREPARACIÓN

- 1** Cortar la berenjena en cubos, ponerla en un bowl con sal gruesa y dejarla reposar por 15 minutos. Así la berenjena pierde su sabor amargo.
- 2** Lavar la berenjena, quitar la sal.
- 3** Para la salsa de tomate:  
En una sartén con aceite de coco o ghee, poner la cebolla y el tomate a fuego medio/bajo hasta obtener la consistencia de salsa.
- 4** En la misma sartén, agregar las berenjenas y el queso. Dejar que las berenjenas se cocinen un poco mientras el queso se derrite.
- 5** Puedes acompañarlas con más vegetales si gustas, como espinaca y champiñones.

